

# Ejercicios Para las Personas

# OCUPADAS

## Enrollamientos de Brazo



Con un brazo extendido hacia el piso, haga un puño. Traiga lentamente el brazo extendido al hombro apretando los músculos en el frente del brazo. Bájelo lentamente. Repita 10 veces en cada lado.

## Apretón de Mano

Guarde una bola de goma en su coche, al lado de la TV, o al lado de su silla preferida. Cada momento libre, apriete la bola.



## Enrollamientos de Pierna

Aférrese a un objeto (como un escritorio) para apoyar su peso. Tiente lentamente su talón derecho hacia sus sentaderas. Vuelva a la posición de comienzo. Repita 10 veces con cada pierna.



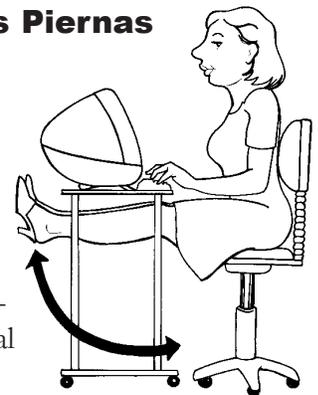
## Subir las Rodillas

Mientras que se sienta en su silla, alternese levantando sus rodillas a su pecho. Todos los movimientos deben ser realizados muy lentamente. Repita 15 elevaciones con cada pierna.



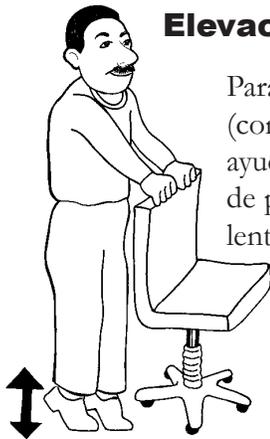
## Extensiones de las Piernas

Siéntese derecho en su silla. Extienda las piernas y suba los pies manteniendo los dedos de los pies apuntando hacia arriba. En esta posición, apriete los músculos de los muslos. Baje lentamente las piernas de nuevo al piso. Repita 15 veces.



## Elevación de Pantorrilla

Parado detrás de un objeto (como un escritorio) para ayuda con su balance, párese de puntitas. Sostenga, y baje lentamente de nuevo a la posición de comienzo. Repita 10 veces.



## Fuerza Adominal

Escoja una señal (anuncios de la TV, cuando el teléfono suena). En la señal, siéntese derecho, contraiga y apriete sus músculos del estómago.



## Remar Sentado

Sentado derecho, suba y estire los brazos hacia enfrente con las palmas hacia abajo. Hale sus codos hacia la espalda hasta formar un ángulo de 90 grados con los codos. Apriete los músculos de la espalda superior como si tratara de juntar los codos. Vuelva lentamente a la posición de comienzo. Repita 10 veces.

